

COCINAR SIN GLUTEN

- LOS INGREDIENTES O PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE LLEVAN EN SU ETIQUETADO LA MARCA DE GARANTÍA "CONTROLADO POR FACE", GARANTIZA AL CONSUMIDOR CELÍACO QUE CUMPLEN LOS REQUISITOS QUE FACE ESTABLECE RESPECTO A NIVELES MÁXIMOS DE GLUTEN, CONTROLADOS A TRAVÉS DE LABORATORIOS ACREDITADOS POR ENAC PARA ESTE PARAMETRO Y QUE SON APTOS PARA EL CONSUMO POR CELÍACOS; ASIMISMO, LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA LISTA DE ALIMENTOS DE LA FACE ASEGURAN SU AUSENCIA DE GLUTEN.



- LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN DEBEN ALMACENARSE EN UN LUGAR ESPECÍFICO, PARA EVITAR CONFUSIONES Y/O CONTAMINACIÓN CON OTROS PRODUCTOS CON GLUTEN.



- EVITA LAS MANIPULACIONES INCORRECTAS, COMO COCINAR SOBRE SUPERFICIES O CON UTENSILIOS, TABLAS Y CUCHILLOS CONTAMINADOS CON GLUTEN POR CONTACTO CON ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN Y, SOBRE TODO, NO USES ACEITES CONTAMINADOS CON GLUTEN POR HABER FRITO PREVIAMENTE ALGÚN ALIMENTO QUE LO CONTENGA (UTILIZA ACEITE DE USO EXCLUSIVO PARA EL CELÍACO).



- NO ES EFECTIVO RETIRAR UN INGREDIENTE CON GLUTEN DE UN PLATO YA ELABORADO, YA QUE EN ESTE PROCESO HA SIDO CONTAMINADO.



- NO OLVIDES LAVAR TUS MANOS DESPUÉS DE HABER MANIPULADO HARINA DE TRIGO Y PAN RALLADO NORMAL, SI LUEGO VAS A PREPARAR UN MENÚ SIN GLUTEN.



- PARA LOS EMPANADOS Y REBOZADOS SE PUEDE USAR COPOS DE PATATA (SIEMPRE QUE SEAN LOS NORMALES, SIN AROMAS NI AÑADIDOS) O HARINA DE ARROZ ESPECÍFICA PARA CELÍACOS. PARA ESPESAR SALSAS PUEDE UTILIZARSE HARINA DE MAIZ.



- LA DIETA SIN GLUTEN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA SERÁ LO MÁS PARECIDA POSIBLE AL MENÚ GENERAL, DEPENDIENDO DE LA DISPONIBILIDAD DEL PERSONAL DE COCINA, VOLUMEN DE COMENSALES Y PLATOS OFRECIDOS. HABRÁ PLATOS TALES COMO CROQUETAS, EMPANADILLAS, EMPANADAS, EN LOS QUE SERÁ MAS CONVENIENTE OFRECER ALTERNATIVAS. EN OTROS CASOS, BASTARÁ CON CAMBIAR DE MARCA COMERCIAL.



- PARA LOS COMENSALES HABITUALES CON TOLERANCIA AL GLUTEN PUEDE HABILITARSE UN ESPACIO EN EL CONGELADOR DESTINADO A SUS ALIMENTOS (PAN, HAMBURGUESAS, PRODUCTOS DE BOLLERÍA...) ESTOS PUEDEN CONSERVARSE EN BOLSITAS INDIVIDUALES Y DESCONGELARSE EN EL MICROONDAS, TAPADOS Y EN UN PLATO LIMPIO.



- LOS UTENSILIOS DE COCINA TALES COMO EL TOSTADOR, LAS PALETAS ETC, DEBEN SER DE USO EXCLUSIVO PARA EL CELÍACO PARA EVITAR CONTAMINACIONES CON RESIDUOS DE PAN O DE OTROS ALIMENTOS QUE CONTENGAN GLUTEN.



ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE CASTILLA-LA MANCHA

Doctor Fleming, 12, 1º planta - Telf. 667 553 990 - 02004 Albacete
Lunes a viernes de 17 a 21 horas.